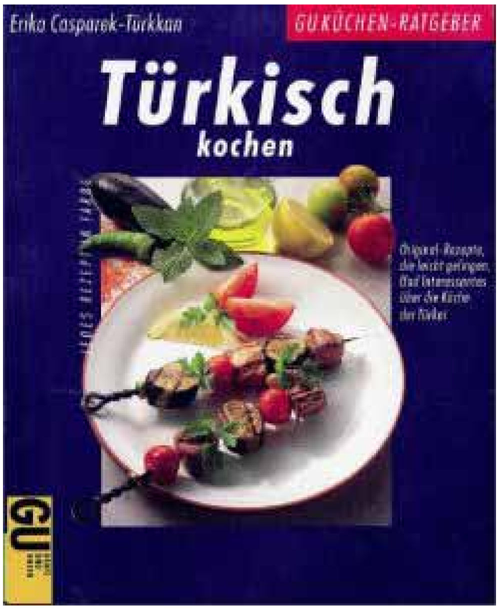


Dorothee Gödert, "GU-Küchen-Ratgeber - Indisch kochen"
54 Seiten | PDF | 18 MB | ISBN 3774215294 | German

Die Kunst der indischen Küche kann jeder lernen. Mit einfachen Rezepten und einer ausführlichen Warenkunde über die wichtigsten Zutaten.
http://rapidshare.com/files/96664838/GU-Indisch.rar



GU-Küchen-Ratgeber - Türkisch kochen
62 Seiten | PDF | 18 MB |Marlisa Szwillus (Autor) | ISBN: 9783774257252 | German

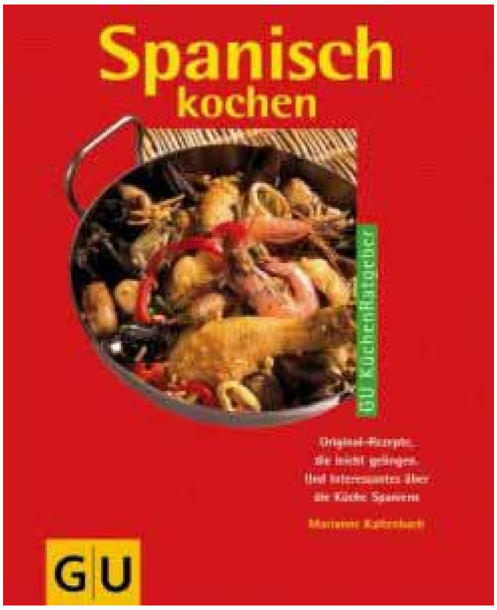
Die türkische Küche bietet eine bunte Palette von pikanten Köstlichkeiten: ob Schafskäseröllchen als Vorspeise oder Kichererbsencreme, gefolgt von Möhren im Knusperteig oder Hackbällchen in Walnußsoße. Ein Dessert ist die Krönung des orientalischen Mahls! Gratinierter Orangenreis? - Wer könnte dazu schon nein sagen....!
http://rapidshare.com/files/96667073/GU-Tuerkisch.rar



Falken----Trennkostgerichte für Berufstätige. Einfach gut.
German | 60 Seiten | PDF | Ursula Summ (Autor) | ISBN:9783806819298 | 18 MB

- In diesem Buch finden Sie viele abwechslungsreiche Rezepte für den ganzen Tag und ein Extrakapitel für Gerichte zum Mitnehmen an den Arbeitsplatz
- Die Einleitung erklärt leicht verständlich, wie die Trennkost funktioniert
- Der Trennungsplan zeigt Ihnen auf einen Blick die Gruppenzugehörigkeit der verschiedenen Lebensmittel

http://rapidshare.com/files/96662341/Falken_-_Trennkost.rar



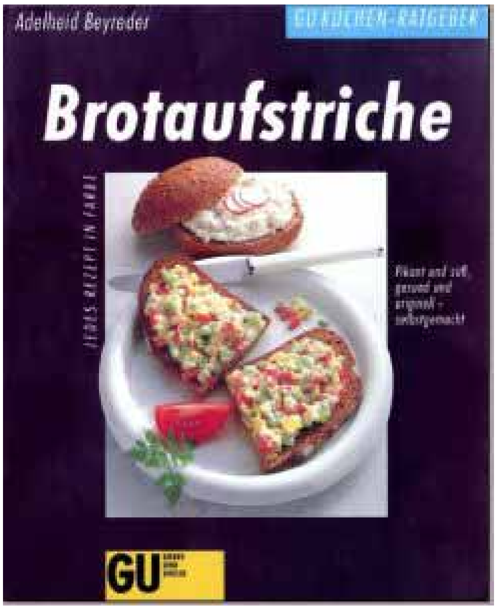
von Marianne Kaltenbach, "GU-Küchen-Ratgeber - Spanisch kochen"
64 Seiten | PDF | 18 MB | ISBN: 9783774210981 | German

Spanische Originalrezepte für raffinierte Vorspeisen und Tapas, reizvolle Fisch- und

Fleischgerichte und verführerische Desserts. Von Tortilla und Paella bis zur Katalanischen Creme - mit praktischen Anleitungen gelingt alles ganz leicht - auch Ungeübten.
http://rapidshare.com/files/96489485/GU_Spanisch.rar



Kim Lang thai, "GU-Küchen-Ratgeber - Indonesisch kochen leicht gemacht"
73 Seiten | PDF | 18 MB | ISBN: 3774252122 | German
http://rapidshare.com/files/96474977/GU_Indonesisch.rar



Adelheid Beyreder, "GU-Küchen-Ratgeber - Brotaufstriche"
64 Seiten | PDF | 18 MB | ISBN: 9783774217195 | German

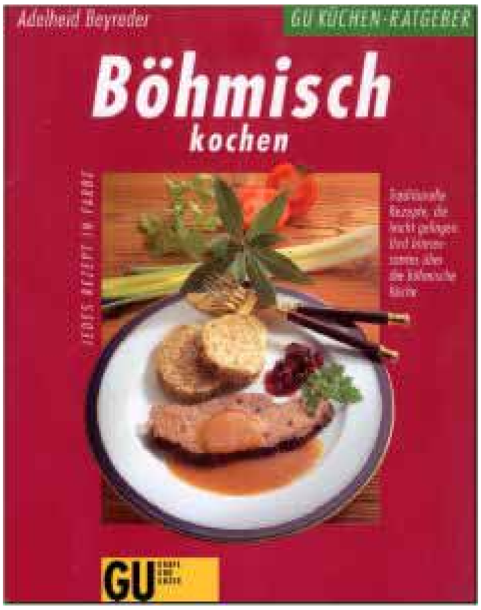
Die Alternative zu gekaufter Wurst, Käse und Fertigpasten. Wer seine Brote selber schmiert, weiß, was drauf ist - und was drin ist: frische Zutaten, viel Geschmack und keine Konservierungsstoffe. Wir zeigen, wie köstliche Brotaufstriche aus Käse, Fleisch, Fisch & Co., aber auch Raffiniertes ohne Fleisch und süße Varianten ganz leicht selbst gemacht werden. Zum Reinbeißen.

http://rapidshare.com/files/96470362/GU_Brotaufstriche.rar



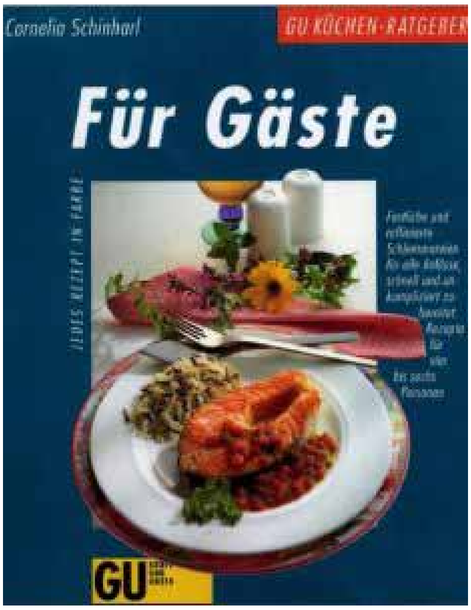
GU-Küchen-Ratgeber"Raffiniert gewürzt"
64 Seiten | PDF | 18 MB | Hess, Reinhardt | ISBN:3774223645 | German

Raffiniert gewürzt : exotisch, feurig, aromatisch - Gewürze aus aller Welt bringen Pep in die Küche , jedes Rezept in Farbe.
http://rapidshare.com/files/96132618/GU-Raffiniert_gew_rzt.rar



GU-Küchen-Ratgeber - Böhmisch kochen
64 Seiten | PDF | 18 MB | Beyreder, Adelheid | ISBN: 3774215316 | German

Traditionelle Rezepte, die leicht gelingen. Und Interessantes über die böhmische Küche.
http://rapidshare.com/files/96120044/GU-B_hmisch_kochen.rar



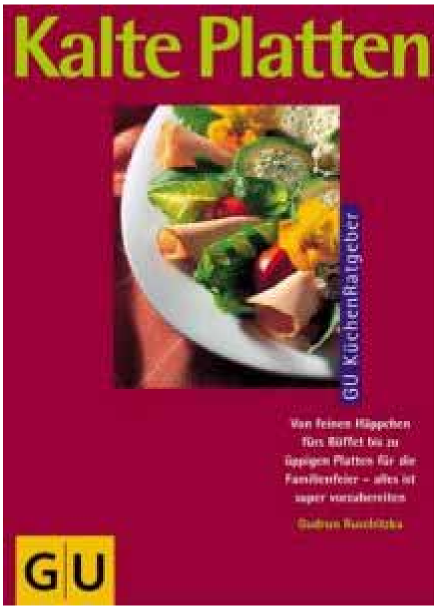
Schinharl, Cornelia, "GU-Küchen-Ratgeber - Für Gäste"
64 Seiten | PDF | 18 MB | | ISBN: 3774219370 | German

Für Gäste : festliche und raffinierte Schlemmereien für alle Anlässe, schnell und unkompliziert zubereitet , Rezepte für vier bis sechs Personen , jedes Rezept in Farbe. GU-Küchen-Ratgeber
http://rapidshare.com/files/96203316/GU_F_r_Gaeste.rar



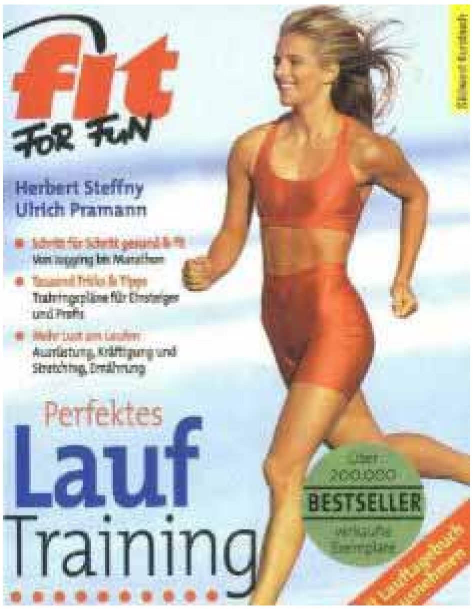
GU-Küchen-Ratgeber - Menüs für Zwei
64 Seiten | PDF | 18 MB | Schinharl, Cornelia | ISBN: 3774219575 | German

So wird jedes Essen zum Fest: Liebevoll ausgesuchte Köstlichkeiten, die auch Ungeübten gelingen. Vom Frühlingsmenü bis zur Arabischen Nacht.
http://rapidshare.com/files/96206611/GU_Menues_f_Zwei.rar



GU-Küchen-Ratgeber "Kalte Platten "

64 Seiten | PDF | 25 MB |Gudrun Ruschitzka (Autor) | ISBN:9783774217409 | German[/center]
Renaissance für einen Klassiker der Gästebewirtung! Denn kalte Platten lassen sich prima vorbereiten, so daß auch der Gastgeber entspannt feiern kann. Vom feinen Canapé über die herzhafte Käseplatte bis zum 50er Jahre "Fliegenpilz" reciht die Rezeptpalette. Dazu Tipps für die Mengenplanung, zum Anrichten der Platten, zu eßbarer Deko und Fingerfood.
http://rapidshare.com/files/96016632/GU_Kalte_Platten.rar



Fit for fun. Perfektes Lauftraining
240 Seiten | PDF | 5 MB | Herbert Steffny | ISBN:9783517066196 | German

"Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft", war das Kredo des Ausnahmeläufers Emil Zatopek. Wenn man sich die vielen positiven Auswirkungen des Laufens vor Augen hält, scheint der Mensch bei der flotten Fortbewegung auf zwei Beinen tatsächlich in seinem Element zu sein. Immer mehr Menschen machen zudem die Erfahrung, dass es einen engen Zusammenhang zwischen Bewegung, Gesundheit und guter Laune gibt.

Journalist Ulrich Pramann und Exprofiläufer Herbert Steffny, der Joschka Fischer bis zur Marathon-Reife coachte, geben in diesem sehr ansprechend gestalteten Ratgeber viele Tipps für ein perfektes Lauftraining. Bei der völlig überarbeiteten Neuauflage ihres bewährten Bestsellers kommen Anfänger ebenso auf ihre Kosten wie ambitionierte Läufer.
http://rapidshare.com/files/96016102/Fit_for_fun_Laufen.rar



GU-Küchen-Ratgeber--Pizza, Calzone und Focaccia... Wie beim Italiener!.
54 Pages | PDF | 15 MB | Marieluise Christl-Licosa | ISBN: 9783774214118 | German

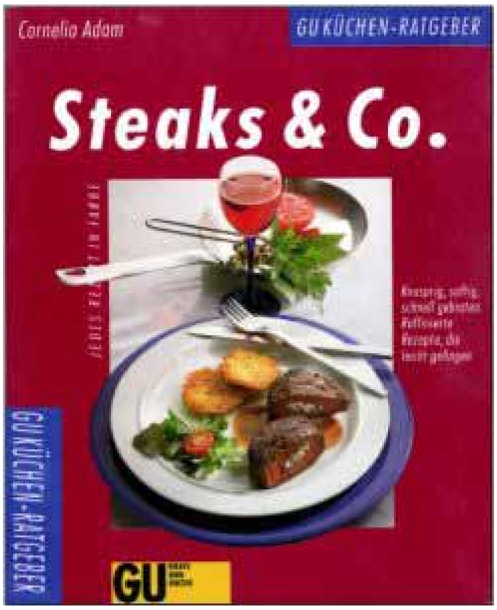
Pizza, Calzone und Focaccia... Wie beim Italiener! Knusprig und duftend, frisch aus dem Ofen: Pizza, Calzone und Focaccia liebt jeder! Selber backen kann so einfach sein: Mit diesen Rezepten gelingen die italienischen Klassiker problemlos Mit den Grundrezepten für verschiedene Teige kann jeder seine eigenen Kreationen entwickeln
http://rapidshare.com/files/95851367/GU__Pizza_Calzone.rar



GU-Küchen-Ratgeber-- Liköre und Schnäpse - selbst gemacht.
54 Pages | PDF | 30 MB | Veronika Müller (Autor) | ISBN: 9783774236301 | German

Geistvolle Getränke mit Beeren, Früchten und Kräutern

http://rapidshare.com/files/95845184/GU-Lik_Schnaps.rar



GU-Küchen-Ratgeber"Steaks & Co."
62 Pages | PDF | 30 MB | Cornelia Adam| ISBN:3774219176 | German
http://rapidshare.com/files/95466242/GU_Steaks___Co.rar



Falken - Milchmixgetränke. Einfach gut.
64 Pages | PDF | 11 MB | Sonja Carlsson | ISBN:9783806819557 | German

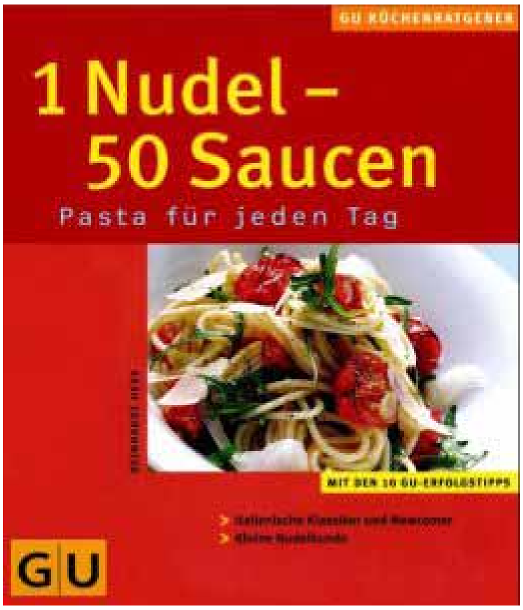
Dieses Buch enthält interessante und originelle Rezepte für Milchmixgetränke. Für den Liebhaber des gesunden weißen Getränkes einfach ein Muss! Allerdings werden die Cocktails mit starkem Fruchtgeschmack leider etwas vernachlässigt! Aber trotzdem bieten diese Cocktails eine wohlschmeckende gesunde Abwechslung für großen Genuss!

http://rapidshare.com/files/95754202/Falken_Milchmixgetr_nke.rar



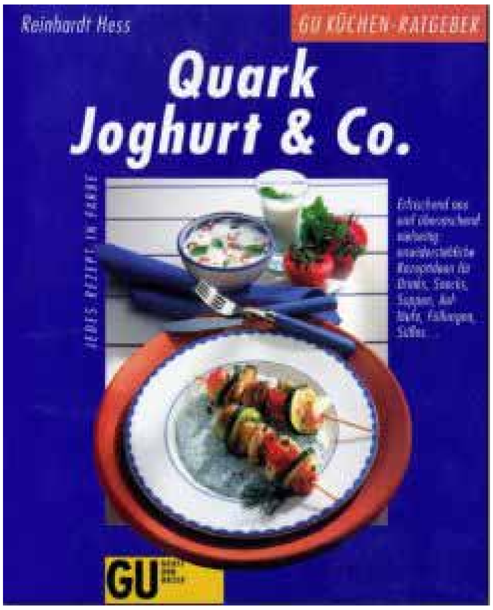
GU-Küchen-Ratgeber"1 Teig - 50 Kuchen."
65 Fotos, 2007. 64 S | PDF | 20 MB | Greifenstein, Gina | ISBN:9783833806568 | German

Mit dem Wunderteig ist Abwechslung Pflicht. Mit den gleichen Grundzutaten lassen sich die verschiedensten Kuchen zaubern, die garantiert gelingen. Für alle, die ihren Kuchen mal saftig, obstig, quarkig oder sahnig mögen, aber nicht lange nach immer neuen Rezepten suchen wollen.
http://rapidshare.com/files/95749434/GU_50_Kuchen.rar

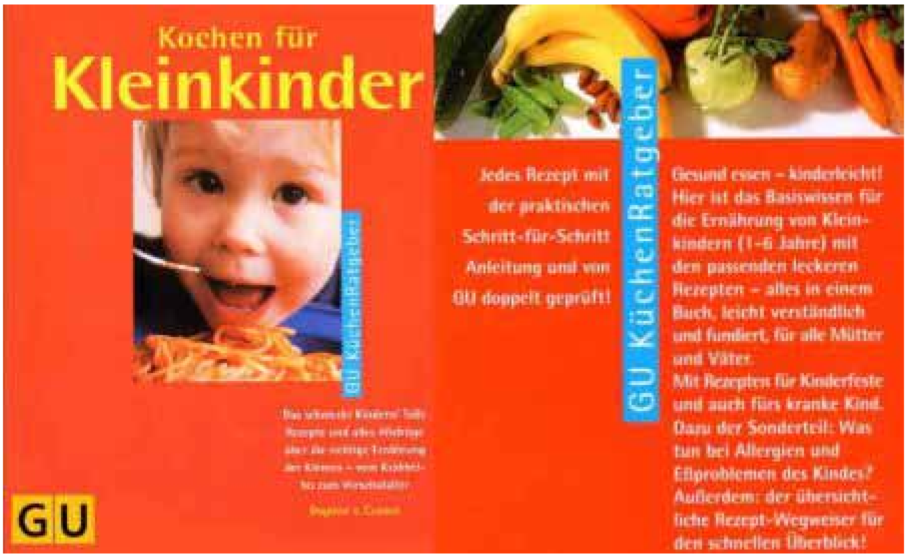


GU-Küchen-Ratgeber"1 Nudel - 50 Saucen"
62 Pages | PDF | 24 MB | Hess, Reinhardt | ISBN:9783774248793 | German

50 tolle Saucen passend zu allen beliebten Nudelsorten von Bandnudeln bis Makkaroni - einfach, schnell zuzubereiten und unglaublich italienisch. Dazu Warenkunde zu Nudeln und italienischem Käse, einer Anleitung, wie man Nudeln perfekt al dente kocht und 8 Saucen und öle für den Vorratsschrank.
http://rapidshare.com/files/95736809/GU-Nudel_-_50_Saucen.rar

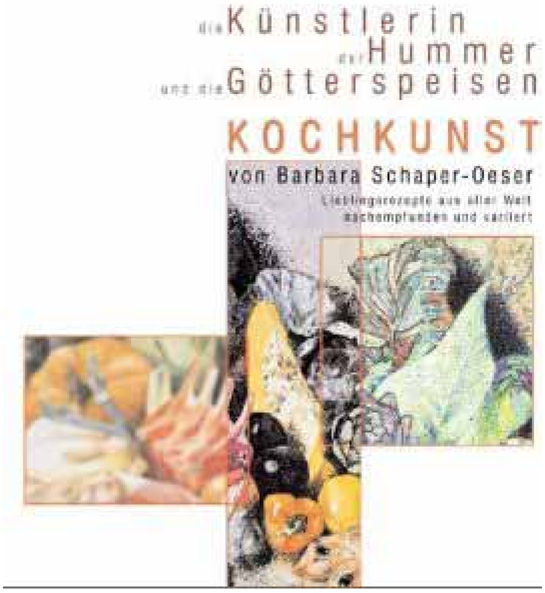


GU-Küchen-Ratgeber - Quark, Yoghurt & Co
65 Pages | PDF | 20 MB | Hess & Teubner| ISBN:3774219176 | German
GU-Küchen-Ratgeber >>>>>Kochen für Kleinkinder<<<<<<
http://rapidshare.com/files/95317721/GU_Quark_Yoghurt.rar



GU-Küchen-Ratgeber"Kochen für Kleinkinder"
62 Pages | PDF | 20 MB | Dagmar von Cramm | ISBN:3774216176 | German

Das schmeckt Kindern! Tolle Rezepte und alles Wichtige über die richtige Ernährung der Kleinen - vom Krabbel- bis zum Vorschulalter
http://rapidshare.com/files/95386286/GU_Kochen_Kleinkinder.rar



Barbara Schaper-Oeser KOCHKUNST
233 Pages | PDF | 6 MB | Barbara Schaper-Oeser | no ISBN German
http://rapidshare.com/files/95315733/Barbara_Schaper-Oeser_-_Kochkunst.rar



Mahlzeit.Schnelle Mittagsgerichte Vorwerk-Thermomix

| 132 Pages | PDF | 45 MB | Vorwerk 7/2007 | Dok-Nr:1032707 German

Alle Rezepte sind super erklärt, echt lecker und wirklich schnell zubereitet.
http://rapidshare.com/files/94996339/Mahlzeit_-_Schnelle_Mittagsgerichte.rar

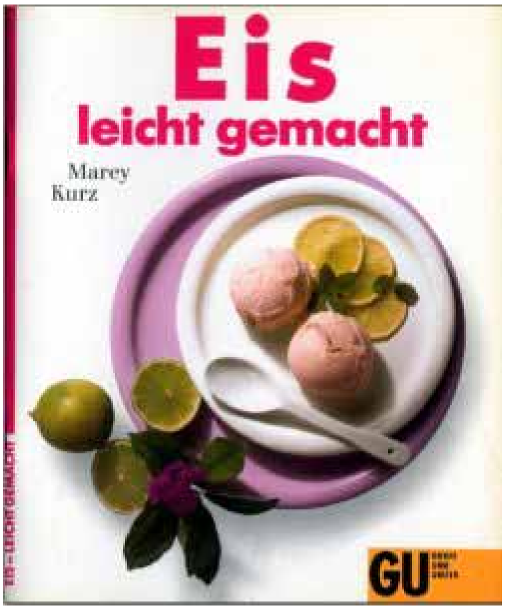


Detlef Pape - Schlank im Schlaf
German | 199 pages | PDF |26 MB | 13., Aufl. (Oktober 2007) | ISBN: 9783774287792

Der Schlaf ist die längste Fettverbrennungsphase am Tag. Lernen Sie, diese effektiv für sich zu nutzen. Entscheidend ist, den Körper morgens, mittags und abends jeweils mit dem richtigen Nährstoff-Mix zu versorgen, damit er das bekommt, was er gemäß seinem Biorhythmus optimal

verwerten kann. Am Tag sind vor allem Kohlenhydrate als Energiequelle wichtig, um leistungsfähig zu sein. Die Nacht nutzt der Körper zur Erholung und für Reparaturen - eine eiweißreiche Mahlzeit sorgt dafür, dass die Energie dafür aus den Fettzellen kommt. Wer also das Richtige zum richtigen Zeitpunkt isst, macht bald nicht nur im Traum eine gute Figur! Das Buch erklärt, wie man den Einfluss des "Dickmacherhormons" Insulin hemmt und die Schlankmacher-Hormone gezielt aktiviert. Interessante Vorgänge, die sich Tag für Tag im Körper abspielen, werden veranschaulicht. Sattmacher-Rezepte werden ideal kombiniert mit Kraft- und Ausdauertraining für optimale Fettverbrennung.

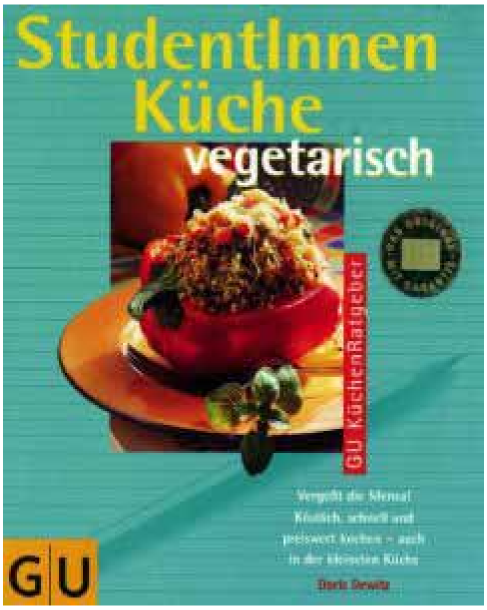
http://rapidshare.com/files/91703672/GU_Im_Schlaf.rar



GU-KüchenRatgeber - Eis leicht gemacht
German | PDF | 10 MB | 35 Seiten | ISBN: 9783774210851 | von Marey Kurz

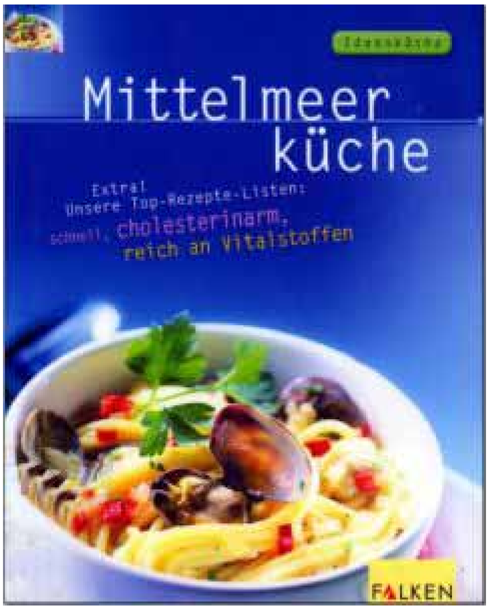
Like Ice in the Sunshine...Bringen Sie nicht nur sich, sondern auch Ihre Gäste zum Schmelzen. Eis mit Stil: als hochprozentiger Tiefkühlaperitif, als Halbgefrorenes, als fruchtig-frische oder sahnig-cremige Streicheleinheit für den Gaumen. Unwiderstehlich und einfach himmlisch sind diese Eiskreationen, bei denen jeder dahinschmilzt.

http://rapidshare.com/files/86949224/GU_-_Eis_leicht_gemacht.rar



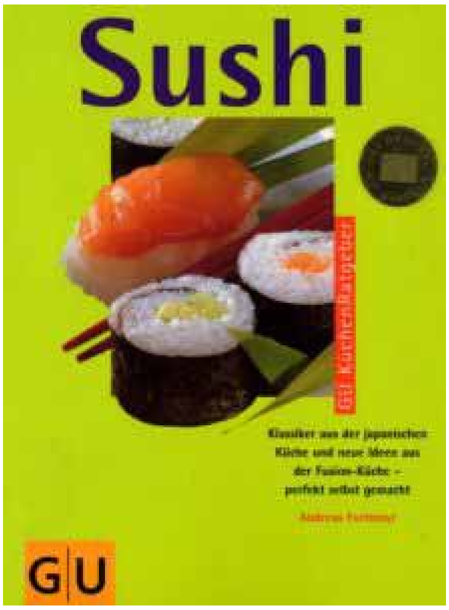
GU-KüchenRatgeber - Studentinnenküche vegetarisch
German | PDF | 20 MB | 64 Seiten | Auflage: 4 | ISBN:9783774211568 | von Doris Dewitz

Diese köstlichen Rezepte ohne Fleisch und ohne Fisch sind schnell und preiswert selber gekocht ? auch in der kleinsten Bude. Mit leicht verständlichen Anleitungen, den Basics zu Warenkunde und Küchenausstattung, Tips für eine ausgewogene vegetarische Ernährung und einem kleinen Kochlexikon.
http://rapidshare.com/files/86946567/GU_vegetarisch.pdf



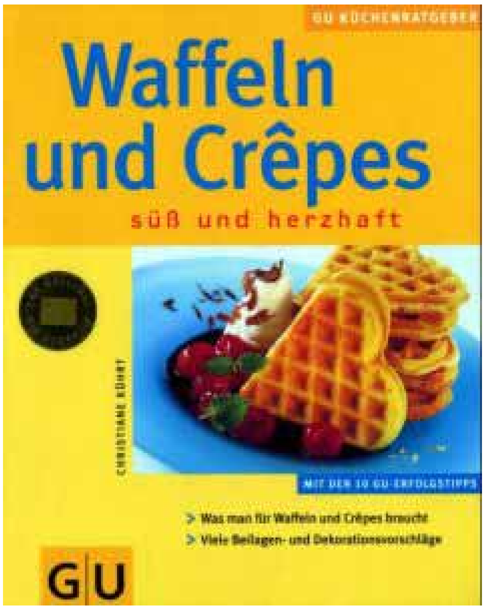
Mittelmeerküche. Falken Bücherei Bd.2601
German | PDF | 28 MB | 63 Seiten |2000 | ISBN:3806826013

Extra! Unsere Top-Rezepte-Listen: schnell, cholesterinarm, reich an Vitalstoffen. Ideenküche von Ulrike Skadow
http://rapidshare.com/files/81914757/IdeenkMmkueche.rar



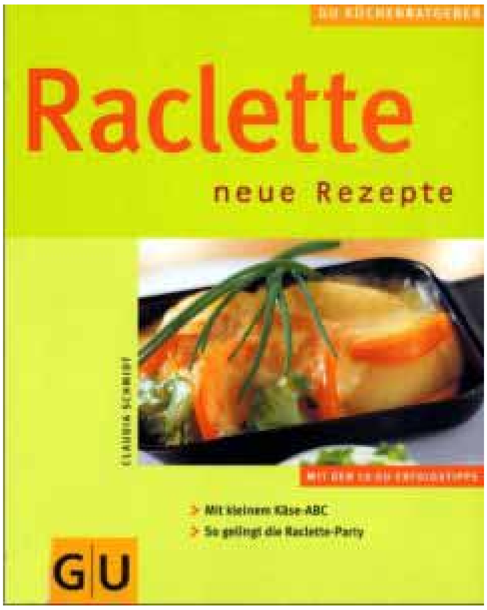
Sushi (GU KüchenRatgeber)
German | PDF | 30 MB | 67 Seiten | von Marlisa Szwillus | ISBN: 9783833803154 | Auflage: 2., Aufl. (August 2006)

Hosomaki, Futo-Maki, Ura-Maki, Gunkan-Maki - gerollt, und gewickelt, geformt, garniert und umschlungen - so begegnen uns Sushis in farbenfroher Vielfalt. Die japanischen Röllchen und Happen sind ein internationaler Trend der sich durchgesetzt hat und seinen festen kulinarischen Platz gefunden hat. Neben den traditionellen gerollten und geformten Sushi-Klassikern mit Fisch und ohne Fisch, gibt es eine Fülle von Freestyle-Sushis mit typischen Zutaten unserer Küche wie Hosomaki Italien-Style, Nigiri mit Roastbeef oder Temaki mit Hähnchen. Und dass Sushi-Machen auch mal ohne Rollen geht, beweisen die in die Form geschichteten und gepressten Kasten-Sushis: schichten, pressen und in Stücke schneiden. Und damit Sushi-Essen zum ganzheitlichen Erlebnis werden kann, gibt es in einem Extra-Kapitel Rezepte für "Sushi-Begleiter" wie Miso-Suppe, Yakitori-Spießchen oder Kokos-Limetten-Eis. Warenkunde der wichtigsten Zutaten, die Küchenhelfer fürs Sushi-Rollover, eine Anleitung fürs unverkrampfte Stäbchenessen und ein Menüplan vom "Nur-Du-und-Ich-Essen" bis hin zum "Alle-helfen-mit-Essen" für 8 Personen machen diesen Küchenratgeber zum unentbehrlichen Ratgeber auf der Reise durchs bunte Sushi-Universum.
http://rapidshare.com/files/80205089/GUSushi.rar



Waffeln und Crepes süß und herzhaft. GU KüchenRatgeber
German | PDF | 30 MB | 67 Seiten |Christiane Kürthl | ISBN: 9783774223929 | 01.2003

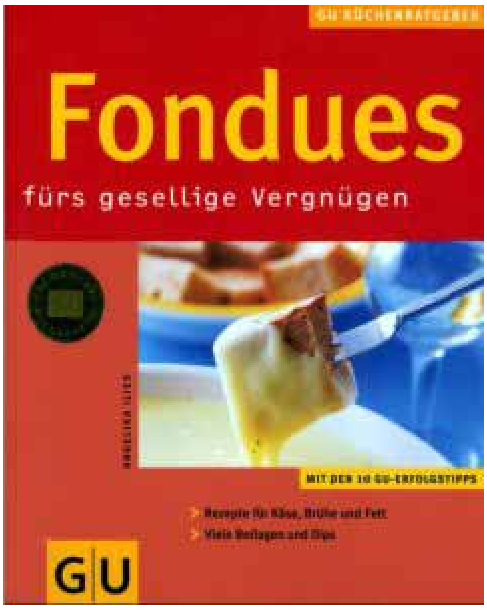
Die Grundzutaten hat man eigentlich fast immer im Haus. Und so ersetzten knusprig, warme Waffeln mit süßem Dip schon einmal die Sonntagstorte oder sahnegefüllte Crêpes das Dessert. Aber auch in ihrer herzhaften Variante sind sie ein toller Snack oder kleiner Happen auf dem Gästebüffet. Dann nennt man sie auch gerne Wrap oder Roll, was nur ein anderes Wort für unkomplizierte Leckereien direkt aus der Hand sind.
http://rapidshare.com/files/80205317/GUWaffeln_und_Crepes.rar



Raclette. GU KüchenRatgeber
German | PDF | 30 MB | 67 Seiten | von Cornelia Schinharl | ISBN: 9783833803147 | Auflage: 3., Aufl. (August 2006)

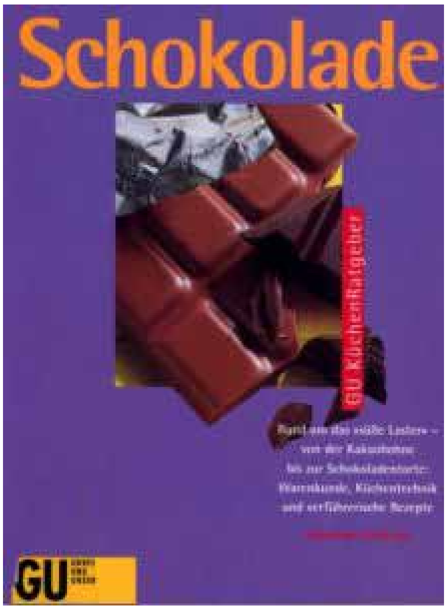
Kaum werden die Tage kürzer und die Abende wieder kalt und frostig, werden sie aus dem

Schrank geholt: Raclettegerät und Heißer Stein. Denn um nichts lässt es sich in geselliger Runde schöner näher rücken und fein schlemmen. Die Gastgeber können ruhig dabeisitzen und einfach auch genießen, wenn es in den Pfännchen friedlich schmurgelt oder auf dem heißen Stein munter zischt. Doch längst wird nicht mehr nur bloßer Käse und einfaches Steak serviert: Da schmiegen sich Feigen an Vacherin-Käse und Hähnchen und Pfirsich geben sich ein tête-à-tête unter würziger Gorgonzolahaube. Darüber grillen Knoblauchpilze eng an eng mit Brot-Lammspießchen. Mit feinen Beilagen wie Fenchelcarpacci oder Senfsauce wird der Racletteabend so zum kleinen Gourmetfest. Wer gerne Gäste einlädt wird sich nicht nur über die besondere Auswahl feiner, unkomplizierter Rezepte freuen. Mit dem Menüplaner und einer praktischen Mengen- und Garzeitentabelle für den heißen Stein, lässt sich alles optimal vorbereiten. Einfach ideal für Gäste!
http://rapidshare.com/files/79852652/GURaclette.rar



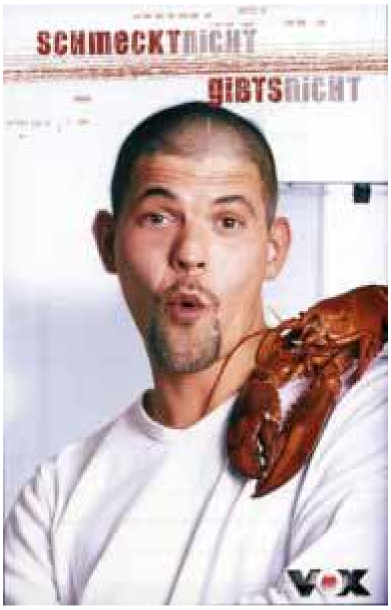
Fondues. GU KüchenRatgeber
German | PDF | 30 MB | 67 Seiten | ISBN: 9783774254558 | Angelika Ilies

Nicht nur an Silvester sitzen Alle um den brodelnden Topf; kein Wunder, denn bei keinem anderen Menü kann man toll schlemmen und gleichzeitig ganz für seine Gäste da sein. Und dass Fondues gar nicht spiessig sind beweisen Rezepte für beliebte Klassiker und neue Hits für Fett und Brühe, dazu jede Menge raffinierter Dips und Beilagen. Also aufspiessen und geniessen!
http://rapidshare.com/files/79852648/GUKueFond.rar



Schokolade (GU Küchen Ratgeber)
German | PDF | 30 MB | 67 Seiten | ISBN 3774225699 | Sebastian Dickhaut

Schokolade - das klingt nach zartschmelzender Verführung. Zartbitter, herb, sahnig, weiß oder hochprozentig in Sachen Kakaoanteil: Schokolade ist fast schon eine Wissenschaft für sich. Doch mit den richtigen Rezepten wird daraus der reine Genuss. Experimentierfreudige Schokofans werden begeistert sein über die riesige Auswahl an Rezepten für Getränke, süße aber auch pikante Gerichte, Kuchen, Torten, Konfekt, und, und, und...Allein die Namen machen schon Lust: Chilitrüffel, Marillen-Schoko-Knödel, Schoko-Orangenschaum oder Hippenblüten mit weißer Schokoladensahne. Und weil Schokolade nicht nur unwiderstehlich schmeckt, sondern auch noch toll aussieht, gibt's zusätzlich Tipps für Dekorationen mit Schokolade.
http://rapidshare.com/files/79781920/GUSchokolade.rar



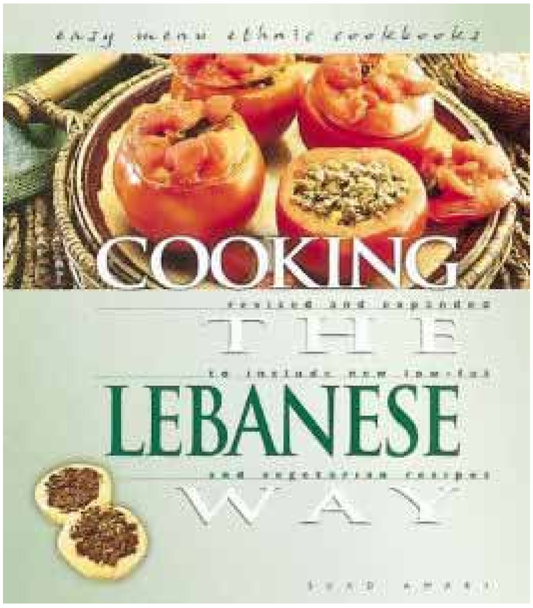
Schmeckt nicht, gibt's nicht! Tim Mälzer
PDF | 3,5MB | 185 Seiten | German

Schmeckt nicht, gibt's nicht 2 - 183 Rezepte von Tim Mälzer. Kochen ist aufwendig, Kochen

bringt keinen Spaß, Kochen ist teuer? Nicht mit Tim Mälzer! Der Küchenchef und Inhaber des Restaurants "Das Weiße Haus" am Hamburger Museumshafen bringt mit seiner Fernseh-Show "Schmeckt nicht, gibt's nicht" buchstäblich ganz Deutschland zum Kochen. "Es gibt so Sachen, die 'schweinelecker' sind, aber nicht die Welt kosten müssen", erklärt der 32jährige Jungkoch sein Credo. "Ich mag alle Küchen aller möglichen Länder. Nur eins ist wichtig: ohne Leidenschaft geht nichts!"
http://rapidshare.com/files/72735480/maelzer3.pdf



Das grosse Nutella Kochbuch
66 Seiten | PDF | 10 MB | German | ISBN:3897554933
http://rapidshare.com/files/72595793/NutellKoch.pdf



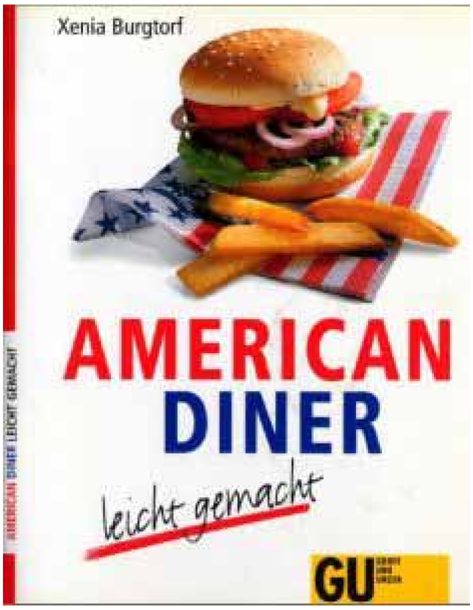
Cooking the Lebanese Way
Lerner | ISBN: 0822541165 | 72 Pages | PDF | 4.5 MB | English

Lebanon is a tiny country found in the very heart of the Middle East. Especially famous for a

cuisine that emphasizes fruits, vegetables, and grains, Lebanese cooking is as delicious as it is healthy and versatile. Lamb, bulgur, and almonds are common in many Lebanese dishes, and mezze, or appetizers, are a very important part of their cuisine.
http://rapidshare.com/files/94148651/Cooking_the_Lebanese_Way.rar

http://rapidshare.com/files/94145828/Cooking_the_Mexican_Way.rar

http://rapidshare.com/files/94145945/Cooking_the_Thai_Way.rar

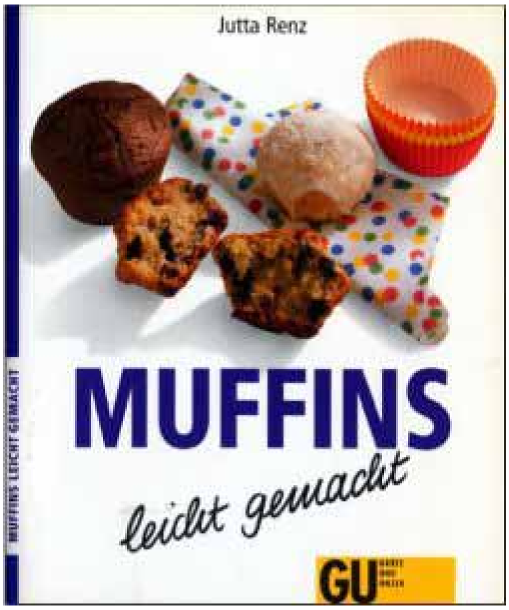


American Diner leicht gemacht GU KüchenRatgeber

German | PDF | 15 MB | 35 Seiten | Auflage: 2 | ISBN:3774225702 | von Burgtorf, Xenia
[/center]
Unser neuester Leckerbissen zum Trendthema USA. Super-Rezepte für ein typisches American breakfast, Hot Dogs, Hamburger sowie für Süßes wie Muffins und original cheesecake - alles ebenso einfach wie schnell.
http://rapidshare.com/files/81914739/GUADiner.rar

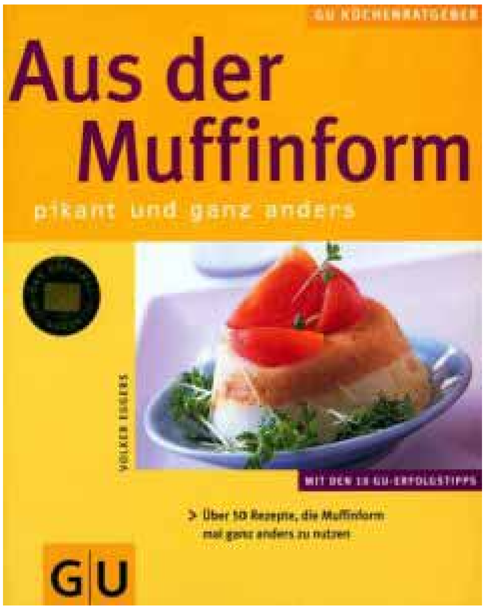


Cookies leicht gemacht GU KüchenRatgeber
German | PDF | 15 MB | 35 Seiten | Auflage: 2., Aufl. (Februar 2005) | ISBN:978-3774235441 | von Tim Cole , Kristen Johnson
http://rapidshare.com/files/81914737/GUCook.rar



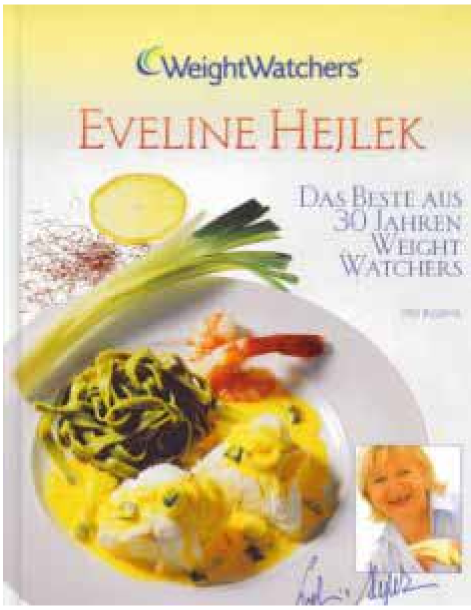
Muffins leicht gemacht. GU KüchenRatgeber

German | PDF | 15 MB | 35 Seiten | Auflage: 2., Aufl. (Februar 2005) | ISBN:9783774268814 | Anne Taeschner[/center]
Alle wollen Muffins! Zum Frühstück, als Dessert, zum Kaffee, oder als Snack – die Mini-Kuchen sind heiß begehrt und schmecken einfach immer. Warum? Sie sind einfach zu backen, super saftig, handlich im Format - nicht zu viel und auch nicht zu wenig -, transportfähig und genial als Mini-Geburtstagstörtchen. Und, es gibt Rezepte für jeden Geschmack. Süße Muffins 29 mal anders und unwiderstehlich mit Ananas, Kirschen, Himbeeren, Preiselbeeren, Karamell, Kokos, Nüssen, Mohn, Zimt ...
http://rapidshare.com/files/81068893/GUMuf.rar



Aus der Muffinsform. GU KüchenRatgeber

German | PDF | 28 MB | 67 Seiten | Auflage: 3 (1. September 2002) | ISBN:9783774254589 | von Volker Eggers [/center]
Spaghettinester, Moussaka-Törtchen, Lachspasteten, Tomaten-Schafkäse-Mousse, Lasagne-Törtchen oder doch Schinkenpäckchen, vielleicht auch Steinpilz-Kissen? Dies alles und noch viel mehr, lässt sich in der Muffinsform problemlos als Vorspeise, Partyhäppchen oder kleine Mahlzeit zubereiten.
http://rapidshare.com/files/81068913/GUMuf2.rar



Weight Watchers - Das Beste Aus 30 Jahren Weight Watchers
German | 17MB | PDF | 163 Seiten | Kochbuch | 282 Rezepte
http://rapidshare.com/files/72822273/DaB_WeiWatc.rar



Weight Watchers - Fit und Entspannt-Bewegungs und Tiefensuggestion
German | MP3 | 60 MB | incl. Booklet | Bestell-Nr: 600075 | Weight Watchers

http://rapidshare.com/files/82173439/WeWatcFit.rar